

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
Культикова Т. Ю.
« 25 » марта 20 26 г.
Приказ № 36

Примерное десятидневное меню для детей от 1 - 3 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 35»
с десятичасовым пребыванием детей**

п. Сосновый Бор

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-2 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4	
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10	
	Хлеб с маслом и яйцом	20	1,66	2,37	5,53	48,81	2/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,64	6,19	34,34	213,81		
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55		
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	1,97	3,42	5,26	58,96	32/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2	
	Рагу из мяса кур	110	10,89	11,99	10,56	194,7	3/9	
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	13,58	53,25	7/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		480	17,02	17,85	50,12	425,63	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,75	18,85	38,45	383,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	28,82	42,97	136,01	1077,94		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	8/4	
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10	
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,49	9,57	37,80	261,77	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	0,94	2,00	6,21	47,06	9/2	
	Жаркое по-домашнему из свинины	120	8,44	20,23	11,36	262,63	259	
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		490	12,85	22,63	53,53	465,79	
ПОЛДНИК	Биточки пшеничные с повидлом	50	3,25	3,82	19,29	118,04	3	
	Молоко кипяченое	150	8,88	9,78	14,37	183,6	5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	12,13	13,60	33,66	301,64		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	32,57	45,85	133,64	1061,7		
День 3								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,43	16,50	119,25	4/4	
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10	
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,22	10,77	43,78	304,02	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55		
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2	
	Тефтели рыбные в соусе	50	4,27	2,31	4,12	54,62	11/7	
	Пюре картофельное	110	2,41	3,61	15,99	106,38	362	
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	13,58	53,25	7/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,50	2,00	2,95	31,5	5/1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,08	9,83	69,33	423,65	
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,41	3,25	27,00	156,66	8/12
Кисломолочный напиток "Снежок"		150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,46	7,00	43,20	275,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	33,17	27,68	169,41	1057,83		
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10	
	Хлеб с сыром	20	2,49	1,48	7,42	49,82	3/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,07	8,59	42,88	284,42		
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5		
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2	
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	50	4,74	11,36	1,78	140,98	299	
	Макаронные изделия отварные	120	4,43	3,35	24,78	144,32	43/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		510	13,41	17,07	61,00	458,02	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3	

	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,70	15,10	30,44	296,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	25,28	40,81	142,97	1071,44	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	71,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,40	8,51	37,70	247,22	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,07	9,75	89,25	19/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,30	4,98	27,72	183,34	44/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	22,02	18,36	84,45	587,44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3,00	2,43	30,28	152,86	17-2/12
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,00	2,43	38,47	184,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	32,83	29,38	173,72	1074,02	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	15/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,56	9,13	39,38	273,57	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		0,00	0,00	0,00	0	507
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	150	4,17	5,09	8,05	93,57	20/2
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (свинина)	50	4,61	13,45	5,80	159,71	309
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,28	4,18	23,32	96,06	440
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	13,80	53,25	4/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14,13	23,12	67,49	482,19	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	10
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,80	9,65	53,65	327,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	30,59	41,95	169,17	1115,31	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,74	4,49	25,12	160,59	14/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,59	10,22	53,82	336,56	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2
	Тефтели рыбные в соусе	50	4,27	2,31	4,12	54,62	11/7
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	2,39	5,71	23,56	142,66	60
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	10,90	10,38	62,12	370	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	50	4,31	6,46	23,61	171,54	6/12
	Молоко кипяченое	150	8,88	9,78	14,37	183,6	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	13,19	16,24	37,98	355,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	34,09	36,92	167,02	1116,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,91	10,30	42,13	297,87	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	1,42	4,18	6,88	71,33	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Макаронные изделия отварные	120	4,43	3,35	24,78	144,32	43/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,60	2,73	3,87	42,67	31/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	16,24	17,24	79,78	530,5	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	10
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,40	1,40	47,04	199,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	28,65	28,99	177,60	1060,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,97	154,5	2/4
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
	Хлеб с сыром	20	2,49	1,48	7,42	49,82	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,89	6,43	37,58	235,82	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп "Волна" на курином бульоне	180	6,37	8,28	6,57	126,5	37/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	120	8,44	20,23	11,36	262,63	259
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	18,03	28,91	48,17	522,73	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,41	3,25	27,00	156,66	8/12
	Кисель из сухофруктов	150	0,75	0,08	21,45	86,25	9/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,16	3,33	48,45	242,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	31,49	38,75	147,30	1056,46	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	71,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Бутерброд с джемом	20	0,87	0,33	10,76	48,42	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,93	6,26	40,37	241,17	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	1,88	1,95	8,85	61,5	25/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Горошница	110	11,37	4,58	26,32	180,37	2
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23,90	13,59	84,79	540,35	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,75	18,85	38,45	383,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	36,68	38,75	172,26	1197,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11820	314,17	372,05	1589,10	10889,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182	31,42	37,21	158,91	1088,92	

Прошиито и пронумеровано

на 4/2000000 листах

Заведующий Д.Ю. Культикова

